1

Суть кулачного искусства постигают внутренним,
Смело иди по пути к Великим Достижениям –Дачэн
Живи легко и гармонично, все люди близки
Истина чудесна, жизнь удивительна

2
Снова и снова стой столбом,
Так тело впитает мастерство,
Поверни глаза и уши вовнутрь,
Совершенствуй внутреннее.

3
Сила опирается на естественность
Все тело одухотворенно
Расслаблен, но не расхлябан
Наполнен, но не жесткий

4
Тело расслаблено, ум собран
Так раскрываются скрытые способности
Будь в центре круговорота
Незначительные изменения не имеют форму

5
Небо и земля во главе
Противоположности Инь и Ян соединены
Стой в одиночестве сохраняя Дух
И тело станет Единым

6
Двигаешься, как летящая гора
Останавливаешься, как бушующее море
Одухотворен, как леопард в тумане
Энергия - Ци, как у парящего Дракона

7
Расслабление и напряжение сменяют друг друга
Так развиваются природные чувства
В пустоте храни молчание
Возникает ощущение бесконечности

8
В кулачном искусстве нет правил
А если какие то правила есть, то они пусты
Когда правил нет
Возможны все правила

9
Не привязываясь к своему телу
Сможешь открыть реальное
Если будешь держаться за тело
Всегда будешь не там

10
Доверие, справедливость, доброжелательность и храбрость
Все есть здесь
Когда каждое движение усвоено внутренне

Это можно назвать Кулачным Искусством